Кафедра человековедения и физической культуры

Педагогической академии последипломного образования

«Технология здоровьесбережения школьников в процессе учебной деятельности»

Введение

Перед современной школой стоит задача обучения личности, способной к непрерывному самообразованию. Отсюда интерес педагогики к формированию психологической готовности учителя и ученика к организации исследовательской деятельности. Однако социальный заказ на наш взгляд содержит несколько основных противоречий. Перечислим их.

Первое противоречие: обучение – это крайне энергозатратный процесс, а между тем учащихся не обучают восстановлению своих сил, вследствие чего страдает их физическое и психическое здоровье.

Второе противоречие: чтобы получать знания самостоятельно – человеку необходимо иметь самостоятельное мышление в самом широком смысле этого слова. Однако надо признать, что массовая школа специально не занимается развитием мышления, напротив, имеет место ретроспективное обучение, тормозящее этот процесс. К тому же школьника не обучают метазнаниям, то есть знаниям о том, как именно нужно получать знание, а, следовательно, речь идет об интеллектуальных перегрузках.

Третье противоречие: гуманистическое направление педагогики подразумевает личностное развитие учащегося, но в массе своей современные педагоги не знакомы с методами и приемами самоактуализации личности в процессе обучения. Это значит, что одна из базовых потребностей личности останется неудовлетворенной. Такое положение вещей ведет к созданию психического и физического напряжения, остановке личностного роста, потере нравственного и духовного здоровья.

Каждое из перечисленных противоречий имеет непосредственное отношение к проблеме **здоровьесбережения** школьников, ведь неумение осознавать и регулировать свои эмоции, информационная перегрузка, блокирование личностного роста ведут к нездоровью.

Так сложилось, что на сегодняшний день методы эффективного обучения личности, ее развития и коррекции сосредоточены в психологии. Их нет в педагогике, они только начинают туда проникать. Поэтому можно говорить о том, что психологические знания оторваны от реального педагогического процесса на местах.

Между тем интеграция возможна: психологическая наука имеет не только теоретическую базу, но и сильную практическую часть. Поэтому можно попробовать перенести эти методы в реальность школьного урока. Психопедагогика еще очень молодая наука, но уже готова предложить ряд *психолого-педагогических методов*, способных в условиях традиционной классно-урочной системы хотя бы частично нейтрализовать негативные последствия для здоровья школьников.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

В последнее время в связи с подготовкой школы к профильному обучению остро встает вопрос о здоровьесберегающих технологиях обучения. Тема эта актуальна потому, что на учащегося и учителя неизбежно ложится дополнительная учебная нагрузка, и это ведет к переутомлению. Отсюда задача: минимизировать негативные последствия интенсификации обучения.

Существуют различные подходы к этому вопросу.

Во-первых, можно делать акцент на изменении концепций обучения. Традиционная отечественная школа не интеллектуальна. Опора в ней идет на память. Как следствие – перегрузка. Поэтому, конечно, в какой-то момент придется менять ориентацию - развивать мышление, но это время, кажется, еще не пришло.

Во-вторых, в отечественной педагогике много внимания уделялось гигиеническим нормам. И на сегодняшний момент эта тема является достаточно актуальной. Однако только ею не может быть исчерпана тема здоровьесбережения.

В-третьих, можно делать акцент на педагогических факторах, всячески совершенствуя их, например, организацию учебного процесса и т.п.

Однако необходимо признать, что, несмотря на всевозможные нововведения, классно-урочная система продолжает оставаться массовым явлением, поэтому нам представляется важным применительно именно к ней разрабатывать различные способы здоровьесберегающей деятельности.

Ниже представлены системообразующие понятия по учебному курсу «Технология здоровьесбережения школьников в процессе учебной деятельности».

Под ***технологией*** мы понимаем такую систему знаний и умений, которая позволяет овладеть ими, доводя до операционального уровня. Наличие операционального уровня свидетельствует о том, что новое знание последовательно «прожито» и принято не только на логическом, но в первую очередь на эмоциональном плане. В парадигме гуманистического образования это означает, что во внутриличностных структурах учащегося происходит образование и принятие новых научных понятий. Именно это помогает ему качественно понять учебный материал. Л.С. Выготский так говорил о значении формирования понятий в жизни человека: «... только с образованием понятий наступает интенсивное развитие самовосприятия, самонаблюдения, интенсивное познание внутренней действительности, мира собственных переживаний.»

Под ***здоровьесберегающими технологиями*** мы понимаем совокупность форм, методов и приемов организации учебной деятельности без ущерба для физического, психического и духовно-нравственного здоровья школьников.

Говоря в дальнейшем о здоровье, мы будем рассматривать его в концепции **ортобиоза** (здорового образа жизни), где представлены три его составляющие: здоровье **физическое, психическое и нравственное.** Разрушение одной из составляющих грозит нарушением жизненной гармонии.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – это такое состояние психической сферы человека, которое обеспечивает адекватную регуляцию его поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера.

НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ – характеризуется наличием у человека таких моральных принципов, которые являются основой социальной жизни человека: речь идет о сознательном отношении к труду, овладении сокровищами человеческой культуры, неприятии нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни граждан.

Нам понадобится еще одно определение. Речь идет о духовном здоровье.

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ – это такое состояние человека, при котором реализуется его идеальная потребность в познании законов строения вселенной.

Впоследствии в тексте мы планируем объединить нравственное и духовное здоровье в единое целое, и звучать это станет как духовно-нравственное здоровье.

Данное методическое пособие представляет собой попытку: включения непосредственно в классно-урочную систему методик здоровьесбережения, позволяющих повысить психофизические возможности ученика и сделать процесс обучения более эффективным. Концептуально подбор техник осуществлен с опорой на реализацию потребностей человека. Потребности бывают трех видов: физические (физиологические), социальные (психологические) и духовные. Так как речь идет о базовых потребностях, то, следовательно, их реализация обязательна для любого человека. Не реализация потребностей ведет к стрессу, болезням. В учебном процессе мы постоянно сталкиваемся с двумя видами потребностей: физическими и социальными. Рассмотрим их подробнее.

Что представляют собой **физические потребности** для обычного ученика? Если мы подумаем, то получится примерно следующее: ему необходимо достаточное количество часов сна, еды, питья, движения и т.п. Представив обычный день школьника, мы очень

быстро убедимся в том, что каких-то ресурсов ему будет не хватать (например, движения). Следовательно, задачей ресурсосберегающих технологий будет обеспечение в процессе обучения реализации физиологических потребностей ученика или **восполнения физических ресурсов организма.**

Социальные потребности (психологические) ученика так же, как и у всех людей будут выражаться в том, что он будет стремиться стать важным человеком, значимым в своей референтной группе. Ему будет важно, чтобы его любили и, чтобы он мог любить сам. Постоянная оценка, которой подвергается наш ученик в школе, блокирует эти потребности, а, следовательно, психоэмоциональный ресурс убывает. Это опасно для психики ребенка. Поэтому задача, которая ставится для ресурсосберегающих технологий, заключается в том, чтобы создать в процессе обучения максимально приятную эмоциональную атмосферу для учащегося или можно говорить о **восполнении эмоциональных ресурсов организма.**

Духовно-нравственные потребности человека обычно выражаются в стремлении понять устройство вселенной, ее законов. Если этого не случается, то можно говорить о наличии у человека метапатологий. Если они есть, то человеку не будет интересен вопрос создания гармонии в своей душе. Вся его жизнь будет посвящена преодолению дифицитарной мотивации. Это значит, что всю свою жизнь человек будет пытаться получить чью-то любовь и уважение (матери, учителя, друга и т.п.). Это требует большого расхода энергии и поглощает все внимание человека. Между тем каждый человек может и должен в какой-то период своей жизни ставить перед собой вопросы своего отношения с богом, с людьми, своей миссией. Без этого жизнь человека безрадостна, и сам он начинает зависеть от людей и обстоятельств, что неминуемо ведет к постепенной личностной деградации.

В среднем духовные потребности могут быть частично реализованы к 30 – 40 годам. Именно поэтому очень сложно учитывать их в детском, отроческом и юношеском возрасте. Дело не в том, что их нет, а в том, что они могут себя никак внешне не проявлять. Однако, нужно понимать, что они есть и максимально подготовить ребенка, который скоро станет взрослым, к возможности осознания различных точек зрения по вопросам бытия.

Обучение учащихся эффективным стратегиям мышления и поведения можно в этом контексте рассматривать как одну из важнейших задач. Ведь подробное обучение даст учащемуся в руки экологичный инструмент для самопознания, т.е. познания своей души.